



# การเจริญ ปัญญา

พระธรรมโกศาจารย์  
หลวงพ่อดำรงธรรม  
ปาโมชฺย







# นางเจ๊นก ปัทม

พระธรรมโกศาจารย์  
หลวงพ่อดำรงธรรม  
ปทุมธานี





พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

### สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org) หรือ Facebook page ชื่อ มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หรือ โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

### ดำเนินการพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐  
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙



หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ปราโมทย์  
ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

๑. เว็บไซต์ [www.dhamma.com](http://www.dhamma.com)
  ๒. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
  ๓. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
  ๔. YouTube ชื่อ Dhammadotcom
  ๕. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
- หรือใช้ QR Code นี้



# คำนำ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาสอนเรื่อง การเจริญปัญญา ที่วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ เพื่อให้จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ จนเข้าถึงซึ่งความเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ และหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

มูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นว่าพระธรรมเทศนาถ้อยคำนี้ จักเป็นประโยชน์กับผู้ฝึกหัดเจริญปัญญาเพื่อความหลุดพ้น จึงถอดความมาเผยแพร่ในรูปแบบของหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้ผู้ภาวนาเข้าใจการเจริญปัญญา และลงมือปฏิบัติจนจิตยอมรับความจริงของรูปนามกายใจได้

มูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๑ มกราคม ๒๕๖๓



# ms វេជ្ជសាស្ត្រ ប្រកបដោយ









วันนี้หลวงพ่อกำลังสอนเรื่องการเจริญปัญญา ให้ การเจริญปัญญานั้น ไม่ใช่เพื่อให้เราฉลาด แต่เพื่อให้จิตเข้าใจ ความฉลาดของเราไม่มีความหมายอะไร อย่างเรามีความรู้อะไรต่ออะไรไว้ พอเราแก่ก็ลืมไปหมดแล้ว พอตายไปก็ลืมหมด ไม่มีอะไรเหลือ พวกเราชาติก่อนเราเป็นอะไรมา เราก็จำไม่ได้

แต่เราจะมาฝึกจนกระทั่งจิตมันเข้าใจ ให้จิตมันเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ ถ้ามันเข้าใจแล้วมันก็จะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือแล้วก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็คือหลุดออกจากกองทุกข์ เรียกว่า พ้นทุกข์

ชั้นนี้ยังมีอยู่ แต่จิตมันพ้นจากชั้นนี้ เรียกว่า มันพ้นทุกข์ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขไปเต็มเปี่ยม ไม่มีพร่องสักนิดเลย จนกระทั่งวันที่ตาย วันที่



สิ้นขั้นนี้ ก็คือสิ้นทุกข์ เป็นวันดับขั้นนี้ ดับสนิทแห่งทุกข์

เราจะเข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ได้ก็อาศัยการได้เห็นตามความเป็นจริง เห็นรูปนามตามความเป็นจริง พอเห็นตามความเป็นจริง จึงเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่าย จึงคลายความยึดถือ พอคลายความยึดถือ จึงหลุดพ้น ก็เป็นอิสระ พ้นจากอะไร พ้นทุกข์จากทุกข์ พ้นจากรูปนาม

การที่จะให้จิตเห็นความจริงได้ ไม่ต้องไปโฆษณาชวนเชื่อ ไม่ต้องไปพร่ำสอนจิตว่า “เชื่อเถอะๆ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” คิดอย่างไรก็ได้ ผลหรรษา จิตมันจะดีอ มันต้องพาจิตให้ดูของจริง

วิปัสสนากรรมฐาน คือวิชาที่จะพาจิตให้ดูความจริงของกายของใจ ของรูปนาม จิตที่จะดู



ความจริงของรูปนามกายใจได้ ต้องมีเครื่องมือที่สำคัญอย่างน้อย ๒ ตัว ตัวที่หนึ่ง สติ ตัวที่สอง สมาธิชนิดตั้งมั่น

มีสติอย่างเดียวไม่พอ มีสมาธิแต่ไม่ใช่สมาธิตั้งมั่น เป็นสมาธิสงบอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องพัฒนาเครื่องมือ ๒ ตัวนี้ขึ้นมา เครื่องมือตัวแรก คือ สติ เป็นเครื่องระลึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ เช่น หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก ยืนเดินนั่งนอน รู้สึก มีสุขมีทุกข์ รู้สึก เฉยๆ รู้สึก เกิดกุศล รู้สึก โลกโกรธหลง รู้สึก

สติจะเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของสภาวะ สติเป็นตัวรู้ความมีสภาวะธรรม และสิ่งที่เรียกว่าสภาวะธรรม คือรูปธรรมกับนามธรรม ปัญญาเป็นตัวเข้าใจความเป็นจริงของสภาวะธรรม คือรูปนามทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา



สมาธิ คือความตั้งมั่น จิตจะถอนตัวออกมาจากผู้แสดง มาเป็นแค่ผู้ดู เป็นผู้สังเกตการณ์

จิตจะเป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตการทำงาน ของกาย สังเกตการทำงาน ของใจ จิตอยู่ต่างหาก จิตไม่เข้าไปยุ่งด้วย ไม่ใช่ว่าคอยไปบังคับ ต้องนั่ง ทำนี้ ต้องเดินทำนี้ ต้องหายใจแบบนี้ อันนั้นไม่ใช่ วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเดินต้องเดินอย่างนี้ เดิน อย่างอื่นไม่ใช่ อันนี้ต้องรู้เลยว่าเป็นแค่สมณะ

เราจะดูอย่างที่มีมันเป็นจริง ๆ เราไม่เข้าไป แทรกแซง ตรงที่ไม่เข้าไปแทรกแซงได้ รู้ตามความเป็นจริงได้ จิตจะต้องเป็นคนดู ฉะนั้นจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่ตัวสำคัญมาก

หลวงพ่อสั่งเกตดูพวกที่เข้าคอร์ส ฝึกสติ มา แต่สมาธิยังไม่ค่อยดี ไม่ค่อยถูก ไม่เข้าบ้าน เรียกว่าขาดสัมมาสมาธิตัวจริงที่จะไปใช้เดิน



ปัญญา สติเป็นความระลึกได้ สติเกิดจากอะไร สติ  
สั่งให้เกิदनั้นเกิดไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ไม่มี  
ใครสั่งสติให้เกิดได้ พระพุทธเจ้าสอนวิธีที่จะทำให้  
สติเกิด คือการเจริญสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานในเบื้องต้นทำไปเพื่อความมีสติ  
สติปัฏฐานในเบื้องปลายทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา  
สติปัฏฐานมี ๒ ชั้น

สติเกิดจากอะไร อันแรกสติเป็นตัวระลึก  
รู้สภาวะ สติทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิต เช่น จิตมี  
อกุศลอยู่ พอสติเกิดอกุศลดับเองเลย มันคุ้มครอง  
จิตไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว คอยคุ้มครองเกื้อกูลให้จิต  
พัฒนาไปในทางที่ดี นี่คือน้ำที่ของมัน

สิ่งที่ทำให้สติเกิด คือการที่จิตจำสภาวะได้  
แม่น จิตจำสภาวะได้แม่นมันก็เหมือนอย่างเราเห็น  
คนๆ หนึ่งทุกวัน เดินผ่านหน้าบ้านเราทุกวัน



เราจำได้แม่น อาจจะไม่รู้จักชื่อเขาก็ได้ สภาวะบางอย่างเราไม่รู้จักหรอก มันคืออะไร ไม่รู้จะเรียกชื่ออะไร แต่เห็นมันมาเรื่อยๆ การที่มันมาแล้วเราก็ก็นั่น มันมาแล้วเราก็ก็นั่น เราจะจำแม่น ต่อไปไปเจอคนที่ไหน ก็จำได้ ว่าคนนี้อีกแล้ว

วิธีจะฝึกให้เกิดสติ ก็คือหัดรู้สภาวะเนื่องๆ พุทธเจ้าถึงใช้คำว่าหัดรู้กายในกายเนื่องๆ รู้เวทนาในเวทนาเนื่องๆ รู้จิตในจิตเนื่องๆ รู้ธรรมในธรรมเนื่องๆ รู้เนื่องๆ รู้บ่อยๆ ถ้ารู้บ่อยๆ จิตก็จะจำได้

พอสภาวะอันนั้นผ่านเข้ามา ผ่านเข้ามาในร่างกาย หรือผ่านเข้ามาในจิตใจ สติก็จะระลึกได้ โดยที่ไม่ได้สั่งให้ระลึก ฉะนั้นอยู่ๆ เราจะนึก “ฉันจะมีสติ ฉันจะมีสติ” เห็นเขียนป้ายโฆษณาตามข้างถนน ขับรถให้มีสติ พุดง่าย สติมันไม่ได้สั่งให้เกิด



ได้ แต่ก็ดีกว่าไม่มีเลย เขียนป้ายมีสติอยู่สักหน่อย  
ก็ยิ่งดี แต่ว่าสติจะเกิดใหม่ ยังไม่เกิดหรอก

สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น แล้วสติ  
เป็นตัวรู้ทันว่ามีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ถ้ามันไม่รู้จัก  
สภาวะ มันจำสภาวะไม่ได้ ถึงสภาวะมา มันก็ไม่  
เกิด ฉะนั้นเราต้องมาหัดรู้สภาวะ

เบื้องต้นจะรู้อะไรก็ได้ ในรูปในนามนี้  
พระพุทธเจ้าท่านจัดสรรตัวอย่างเอาไว้มให้เราดู  
ท่านเลือกไว้ให้แล้ว ไปดูในมหาสติปัฏฐานสูตร มี  
๔ หมวดใหญ่ๆ เรียก กาย เวทนา จิต ธรรม

กายท่านบอกว่ามีกายในกาย อะไรเรียกว่า  
กายในกาย หรือเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรม  
ในธรรม เป็นศัพท์เฉพาะ หมายถึงว่าเราเรียนรู้กาย  
บางอย่าง ถ้าเข้าใจแล้ว เราเข้าใจกายทั้งหมด เรา  
เรียนรู้เวทนาบางอย่าง ถ้ารู้เวทนาอันนั้นแล้ว



จะเข้าใจเวทนาอื่นทั้งหมด เราดูจิตใจบางอย่าง เช่น เป็นคนขี้โกรธก็รู้ ความโกรธเกิดก็รู้ โกรธก็รู้ สุดท้ายจะเข้าใจจิตทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า สุ่ม ตัวอย่างมาเรียน

กายในกาย ก็คือ เรียนรู้กายบางอย่าง ไม่ต้องเรียนรู้กายทั้งตัว อย่างพวกหมอดูต้องเรียนรู้กายทั้งตัว ตั้งแต่หัวถึงเท้าจับฝ่า ดูตรงโน้น ดูตรงนี้ เราไม่ต้องเรียนอย่างนั้น เราเรียนกายในกาย คือ เรียนกายบางอย่าง เช่น เราเรียนร่างกายที่หายใจ ออก รู้สึกตัว ร่างกายที่หายใจเข้า รู้สึกตัว คอย รู้สึกตัวอยู่ หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เรียน อยู่แค่นี้

ต่อไปถ้าหายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้ารู้สึก มันรู้สึกทั้งวันอยู่แล้ว เพราะทั้งวันมีแต่หายใจออก กับหายใจเข้า เราฝึกไปเรื่อย จนกระทั่งสติมันเกิด





เวลาหายใจ หายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึก  
สุดท้ายสติเกิดทั้งวัน เพราะว่าทั้งวันมีแต่หายใจ  
ออกหายใจเข้า

หรือยืนก็รู้สึก เดินก็รู้สึก นั่งก็รู้สึก นอน  
ก็รู้สึก หัดรู้สึกไปเรื่อย จนกระทั่งสติมันระลึกได้เอง  
จะขยับเขยื้อน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน  
มันรู้สึกได้โดยไม่ได้เจตนา รู้สึก พอมันรู้สึกได้โดยไม่  
ได้เจตนา รู้สึก นี่เรียกว่ากายบางอย่างแล้ว คือร่างกาย  
ที่ยืนเดินนั่งนอน ถ้ายืนเดินนั่งนอนเรารู้สึกได้ รู้สึก  
ได้ทั้งวันแล้ว เพราะอิริยาบถของเราใหญ่ๆ มีอยู่  
แค่นี้เอง

อย่างบางคนกระโดด ไม่ใช่ยืนเดินนั่งนอน  
นี่กระโดด แต่ตอนจะกระโดดก็ต้องยืนก่อนใช่ไหม  
ต้องมี ช่วงที่กระโดดมีนิดเดียวหรอก ใครจะเป็น  
จิตใจโดดทั้งวัน ไม่ได้ทำอย่างนั้น ฉะนั้นยืนเดินนั่ง



นอน รู้สึก เพราะสติจะเกิดได้ทั้งวันอยู่แล้ว

หรือขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวรู้สึก หยุดนิ่ง  
รู้สึก เคลื่อนไหว รู้สึก หยุดนิ่ง รู้สึก นี่แค่ดูกายอย่าง  
เดียว ดูกายในมุมเดียว ของความเคลื่อนไหวแล้วก็  
หยุด เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ดูมุมนี้เท่านั้น นี่เรียก  
กายในกาย นี่ก็หนึ่งมุม

ถ้าเคลื่อนไหวก็รู้สึก หยุดนิ่งก็รู้สึก ก็จะรู้สึก  
ได้ทั้งวันแล้ว เพราะทั้งวันมีแต่เคลื่อนไหวกับหยุด  
นิ่ง นี่ละคำว่า “กายในกาย” เรียนรู้กายบางอย่าง  
แล้วก็จะเกิดสติตลอดเวลาได้ แล้วต่อไปก็จะเข้าใจ  
ความเป็นจริงของกาย

จะรู้สึกเลย ร่างกายที่หายใจออกไม่ใช่เรา  
ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา ถ้ารู้สึกได้อย่างนี้  
ร่างกายตอนไหนมันก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายยืน  
ไม่ใช่เรา เดินไม่ใช่เรา นั่งไม่ใช่เรา นอนไม่ใช่เรา



ร่างกายตอนไหนๆ ก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายไม่เป็น  
เราอีกแล้ว ร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เรา ร่างกายที่  
หยุดนิ่งไม่ใช่เรา ร่างกายก็จะเป็นเรา ตอนไหนก็  
ไม่เป็นเราอีกแล้ว อันนี้เรียกว่ามีปัญหา

ฉะนั้นที่แรกฝึกหัดดูสภาวะเรื่อย ๆ จนสติ  
เกิด แล้วก็ฝึกจนกระทั่งสตินี้เข้มแข็ง เกิดได้  
อัตโนมัติ เกิดได้ทั้งวันเลย หายใจออกก็รู้สึกตัว  
หายใจเข้าก็รู้สึกตัว ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว เคลื่อน  
ไหวหยุดนิ่ง รู้สึกตัว ฝึกอย่างนี้

แล้วอย่างเดินจงกรม เดินไปเพื่ออะไร เดิน  
เพื่อรู้สึกตัวในเบื้องต้น ในเบื้องปลายเดินเพื่อให้  
เห็นความจริงว่า ไอ้ตัวที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่เรา ไอ้คนที่  
ไปดูร่างกายที่เดินก็ไม่ใช่เรา นั่นเป็นปัญญา มันจะ  
มี ๒ ขั้น ขั้นให้มีสติกับขั้นให้มีปัญญา



ขั้นให้มีสติก็หัดรู้สภาวะบ่อยๆ จนกระทั่ง  
มันรู้ได้เอง เช่น เราเคยดูความโกรธ เราโกรธพูด  
เรารู้ โกรธพูดเรารู้ ที่แรกก็ต้องจงใจดู เพราะคน  
ทั่วไปเวลาโกรธ จะไปดูคนที่ทำให้โกรธ เราแม้แต่  
ไปดูคนอื่น เราเปลี่ยนมาคอยรู้ทันความโกรธที่เกิด  
ขึ้นในใจ โกรธขึ้นมาเราคอยรู้ โกรธขึ้นมาเรารู้  
ต่อไปมันโกรธขึ้นมา เรารู้โดยไม่ต้องเจตนาจะรู้  
นี่เรียกว่าสติเกิดแล้ว

แล้วพอเราฝึกไปเรื่อย ๆ ทั้งวันเราเห็นจิต  
อยู่ ๒ ชนิด จิตโกรธกับจิตไม่โกรธ อย่างคนขี่มอ  
เต๋ยวก็โกรธ เต๋ยวก็หาย เต๋ยวก็โกรธ เต๋ยวก็หาย  
ทั้งวันมีแต่เรื่องแค่นี้ เราก็ใช้ความโกรธสุมตัวอย่าง  
ของจิตมาเรียนอันเดียว คือ จิตโกรธ สำหรับคน  
ขี่โกรธ



คนขี้โลก ก็สุมตัวอย่างมาเรียนอันเดียว  
จิตโลก จิตมีโลภะก็รู้ จิตไม่มีโลภะก็รู้ เราคอยดู  
อย่างนี้ ดูมันคู่เดียวก็พอ คนไหนมีตัวไหนมาก  
ก็เอาตัวนั้น มาดูบ่อยๆ ต่อกไปพอจิตมันโกรธขึ้น  
มา หรือมันโลภขึ้นมา มันรู้โดยที่ไม่เจตนาจะรู้  
ที่แรกต้องจงใจหน่อยๆ เพราะมันเคยชินที่จะไปรู้  
สิ่งอื่น

เวลาราคะเกิดก็จะไปดูคนที่เราชอบ เวลา  
โทสะเกิดก็จะไปดูคนที่เราเกลียด มันไม่ดูว่าจิต  
กำลังชอบ จิตกำลังเกลียด หัดย้อนมาดู หัดย้อน  
มาดูความรู้สึกของตัวเองบ่อยๆ ต่อกไปพอความ  
รู้สึกเกิด สติจะเกิดเอง จะรู้ทันว่า มีความรู้สึก  
อะไรเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นตัวรู้สภาวะว่ามีอะไร  
เกิดขึ้นแล้ว



พอฝึกมากเข้าๆ ต่อไปมันจะมีทั้งวัน จะรู้ได้ทั้งวัน เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างมาให้เราแต่ละกลุ่ม เกิดขึ้นทั้งวัน

หายใจออก หายใจเข้า หายใจทั้งวันใหม่ทั้งวันมีอยู่แค่นี้เอง หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว รู้สึกทั้งวัน แต่ก่อนจะรู้สึกก็ต้องตั้งใจรู้สึกก่อน ไม่อย่างนั้นใจมันจะล่องลอย เราก็มานั่งหายใจ หายใจออกรู้สึก เห็นร่างกายหายใจออก หายใจเข้ารู้สึก เห็นร่างกายหายใจเข้า รู้สึกไปต่อไปร่างกายมันหายใจ มันจะรู้สึกเอง นี่ถ้าหายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึก ความรู้สึกตัวก็จะต่อเป็นสายเลย สติของเราก็จะดี รู้สึกได้ทั้งวันเลย ไม่ได้เจตนารู้สึกด้วย

แล้วก็ถ้าจะเป็นขั้นปัญญา ก็จะเห็นตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรา จิตที่เป็นคนรู้ร่างกายที่หายใจก็



ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนั้น หรือเห็นว่าตัวสุขทุกข์  
ไม่ใช่เรา จิตที่ไปรู้สุขทุกข์ก็ไม่ใช่เรา ร่างกายที่สุข  
ทุกข์ไปอาศัยอยู่ที่ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนี้ นี่เป็น  
ปัญญา

หรือเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่าง  
เกิดแล้วดับ หายใจออกเกิดแล้วก็ดับ หายใจเข้า  
เกิดแล้วก็ดับ ยืนเกิดแล้วก็ดับ นั่งแล้วก็ดับ นอน  
เกิดแล้วก็ดับ อย่างนี้ก็เป็นปัญญา เห็นอนิจจัง  
ตรงที่เห็นว่าไม่ใช่เรานั้นเรียกว่า เห็นอนัตตา เรียก  
ว่าหัตถเจริญสติปฏิฐานให้ได้สติให้ได้ปัญญา

ขั้นแรก ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ให้การ  
บ้านแล้ว ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ต้องทำ ถ้า  
อยากได้มรรคผลนิพพานแล้วไม่ทำอะไรเลย นอน  
กระดิกเท้าทุกวันๆ คงกระดิกเข้าโลงอยู่อย่างนั้น  
ไม่ได้กินหรรอก ก็เลสมันไม่ยอมมาร่าง่ายๆ ต้อง



อดทน ต้องต่อสู้ อยากได้ของดี ต้องทำ อยากจะ  
พ้นทุกข์ ต้องทำ

มันเรื่องอะไร พวกเราได้ยินได้ฟังธรรมะ  
ของพระพุทธเจ้าแล้วจะต้องปล่อยชีวิตให้เป็นไป  
ตามยถากรรมเหมือนสัตว์โลกที่ไม่เคยได้ยินธรรมะ  
สัตว์โลกที่ไม่ได้ยินธรรมะโตขึ้นมา หาอยู่หากินมี  
ลูกมีเมียออกลูกออกหลานไป แล้วก็แก่ก็เจ็บก็ตาย  
ไป ชีวิตเราต้องการแค่นั้นหรือ ดำด้อยขนาดนั้น  
หรือ เรามีโอกาส เรามีบุญวาสนา ถือว่ามีบุญมาก  
คนที่ได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าแท้ๆ เมื่อ  
ได้ยินได้ฟังแล้วต้องลงมือทำกรรมฐาน ถือศีล ๕  
ไว้ก่อน แล้วก็ทำกรรมฐานเสียอย่างหนึ่งเป็นเครื่อง  
อยู่ของจิต มีเครื่องอยู่ของจิต

อย่างหลวงพ่อดอนเด็ก ๆ ใช้ลมหายใจ  
เวลาจะทำความสงบ แต่ตอนที่มาเจอหลวงปู่ดุลย์





มาเจริญปัญญาหลวงพ่อก็ใช้จิตตานุปัสสนา ดูความรู้สึกของจิต จิตดีก็รู้ จิตชั่วก็รู้ คอยดูอย่างนี้ หัดดูไปเรื่อย สุดท้ายปัญญามันจะเกิด จะเห็นเลย ทุกอย่างมันไม่ใช่เรา ทุกอย่างไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มีนี่เป็นปัญญาขั้นต้น

ปัญญาขั้นสูงสุดก็คือ เมื่อตัวเราไม่มีแล้วอะไรมีอยู่ ก็ทุกข์มีอยู่ ชันธ์ ๕ นี่คือ ตัวทุกข์ ทุกข์มันมี ทุกข์มีแต่ไม่มีเจ้าของ เพราะไม่มีเรา ทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีเจ้าของ ชันธ์มันทำงานไม่ใช่เราทำงาน มันสักแต่ว่าทำงาน พอเราว่าจิตไม่เข้าไปทำด้วย มันจะเป็นชันธ์ทำงานอย่างเดียว เขาเรียกว่า เป็นแค่กิจของชันธ์ กิจของจิตที่ทำงาน แต่ไม่มีการกระทำกรรม มีการทำงาน แต่ไม่ใช้การกระทำกรรม เพราะไม่มีโลกเจตนาใดๆ เข้าไปเจือเลย



ต้องค่อยๆ ฝึก กว่าที่จะมาถึงจุดนี้ได้ก็ต้อง  
สู้ สู้กันหลายปี ยกเว้นคนที่มีบุญมากๆ บางท่าน  
อย่างหลวงปู่บุดดา หลวงปู่บุดดาภาวนาอยู่ ๓ พรรษา  
เองก็ไม่ทุกข์แล้ว บางองค์ก็ภาวนา ๑๐ กว่าพรรษา  
๑๖ พรรษา บางองค์ภาวนาไม่กี่เดือน หลวงปู่ดุลย์  
ใช้เวลาสั้นมากเลย เพราะแต่ละคนสะสมมาไม่  
เท่ากัน

บางคนเคยสะสมที่จะฝึกสติ สติก็เกิดเร็ว  
บางคนเคยฝึกจิตให้ตั้งมั่นด้วย มีสติด้วย จิตตั้งมั่น  
ด้วย จิตก็ตั้งมั่นเร็ว บางคนเคยฝึกแยกธาตุแยก  
ขันธเจริณปัญญามา มันก็เจริณปัญญาเร็ว ถ้า  
บารมีแก่กล้าพอ มรรคผลก็เกิดขึ้น

มีกรรมฐานที่ง่ายๆ อยู่อันหนึ่ง ที่อยากให้  
พวกเราเรียน มันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคน  
ในรุ่นเรา คือพวกคิดมาก พวกสมาธิน้อย พวกเรา



เคยได้ยินว่าสมาธิสั้นไหม? คนที่ใช้ประโยคนี้นี้ไม่รู้ความจริงว่า สมาธิก็เกิดทีละขณะจิต สั้นเท่ากันทุกคนเลย เพียงแต่ว่าบางคนมันเกิดซ้ำๆๆๆ ได้เยอะ ของเรามันซ้ำๆ ได้ ๗ ขณะ ก็ฟุ้งซ่านหายไปอีกนานเลย หายไปแสนโกฏิจนะ ค่อยๆ รู้สึกอีก ๗ ขณะ ของคนที่เขาฝึกจิตฝึกใจมาดี เขาเกิด ๗ ขณะ ต่อด้วย ๗ ขณะ ต่อด้วย ๗ ขณะ แล้วต่อเข้าไปเรื่อย สมาธิเขายาว ก็อยู่ที่ฝึกเอา ของฟรีไม่มี ของดีต้องทำเอา ที่เวลาทำความชั่วเราก็ทำของเราเอง ทำไมของดีไม่ทำ จะบ้าหรือ จะโง่ขนาดไหน จะจมอยู่ในความทุกข์นั้วันคร

กรรมฐานที่ง่าย ๆ เหมาะกับคนที่ฟุ้งซ่านแบบพวกเรา คือการรู้ทันจิตใจของตัวเอง หลวงพ่อสอนมาหนักหนาแล้ว การดูจิตใจ ถ้าจิตเรามีกิเลสเกิดขึ้น เรารู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศील



อัตโนมัตติจะเกิดขึ้น ถ้าจิตมันหนีไปคิด เรารู้ทัน  
จิตมันเคลื่อนไป ไหลไปคิด หรือไหลไปเพ่ง เรารู้  
ทัน จิตที่ตั้งมั่นก็จะเกิดขึ้น คือสมาธิที่ถูกต้องก็จะ  
เกิดขึ้น

แล้วเราก็จะเห็น อย่างสมมติเราฝึกกรรมฐาน  
สักอย่างหนึ่ง พุทโธๆ ไป หรือหายใจไปแล้วคอย  
รู้ทันจิต จิตหนีไปเรารู้ จิตเคลื่อนไปเรารู้ ฝึกอยู่  
แค่นี้ ไม่ต้องทำอะไรมาก จิตหนีไปรู้ จิตเคลื่อนไป  
รู้ รับรองว่าไม่ผิดพลาด เพราะคนที่จะเกิดกิเลสได้  
จิตต้องเคลื่อนไปก่อน

ถ้าจิตเคลื่อนก็รู้ จิตมีโมหะขึ้นมาเราก็รู้แล้ว  
กิเลสไม่มี กิเลสอื่น ๆ หยาบ ๆ นี้เกิดไม่ได้เลย มีแต่  
โมหะ เคลื่อนกริ๊ง ๆ ๆ เมื่อกิเลสหยาบไม่เกิด  
ศีลมันมีเอง ถือศีลนี้ง่าย จิตเคลื่อนเรารู้ จิตเคลื่อน  
เรารู้ เราได้สมาธิ แค่ว่าจิตเคลื่อน เราได้ทั้งศีล ได้ทั้ง  
สมาธิ



ต่อไปฝึกต่อ เห็นมันเคลื่อน เอ๊ะ! มันเคลื่อนได้เอง จิตเคลื่อนได้เอง จิตรู้ทันว่าเคลื่อน ก็รู้ได้เอง พอรู้ทันว่าเคลื่อนแล้วก็ตั้งมันได้เอง จิตนี้เป็นเอง จิตนี้เป็นอนัตตา นี่คือตัวปัญญา

เพราะฉะนั้นการที่เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อน อย่าไปบังคับให้นิ่ง ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อน คีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นทั้งหมดเลย ไม่ยากอะไรเลย

หลวงพ่อก็ไปเจอที่หลวงตามหาบัวท่านสอนไว้ อุตส่าห์ไปนั่งจดมา ท่านบอกว่า “อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน ความรู้ว่าเผลอและไม่เผลอเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว” เห็นไหมพอรู้ว่าเผลอปั๊บก็ไม่เผลอ ก็รู้อยู่ว่าไม่เผลอ สอนอันเดียวกับที่หลวงพ่อสอนนี่เอง



“อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับ และแปรปรวน เช่น โลก ไกรธ หลง สุข ทุกข์ เกิด แล้วต้องดับ มันแปรปรวน จิตที่ตั้งมันเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เคลื่อนเกิดแล้วก็ดับ นี่มันแปรปรวน เป็นอาการของจิต อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน คือ อย่าไปวุ่นวาย อย่าไปหลงกับอาการ ความเป็นเหตุและผลไม่เป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ความเสื่อม ความเจริญ เป็นอาการของโลก”

เห็นไหม! ไม่ได้เอาเสื่อม ไม่ได้เอาเจริญ ไม่ได้ภาวนาว่าทำยังไงจะเจริญ แต่ดูเลย เสื่อมก็อย่างนั้นละ เจริญก็อย่างนั้นละ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ความเสื่อมความเจริญเป็นอาการของโลก ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเป็นเสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่

ใครเป็นคนรู้ว่าเสื่อมหรือเจริญ จิตเป็นคนรู้ พอเสื่อมจิตก็ยินร้ายให้รู้ทันว่ายินร้าย พอเจริญจิตยินดีรู้ว่ายินดี



“ให้รู้เท่าผู้รู้ที่เสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็น  
ธรรมที่คงที่ ความรับรู้ทุกขณะนี้แลเป็นธรรมยั่งยืน  
เราเป็นนักปฏิบัติอย่าหลงตามอาการของความ  
เสื่อมความเจริญ จงรู้ตามอาการ” เห็นไหม! รู้ตาม  
อาการ ไม่ได้แทรกแซงมัน มันเจริญก็รู้ มันเสื่อม  
ก็รู้ มันสุขก็รู้ มันทุกข์ก็รู้ มันดีก็รู้ มันชั่วก็รู้ แค  
ตามรู้อาการของมัน ไม่ได้ให้ไปแทรกแซง บอกจรร  
งตามอาการ ใช้คำว่า “ตาม” เลย จึงจัดว่าเป็น  
ผู้ฉลาดในธรรม

อันนี้ท่านขยายความ ยกตัวอย่างบอก  
ดวงไฟยังมีแสง มีดอกแสง มีสะเก็ดไฟ ยังจุดไฟไว้  
ไฟจุดพื้น ท่านคนบ้านนอก ท่านใช้พื้น มันมี  
สะเก็ดไฟ บอกดวงไฟยังมีดอกแสง ควันไฟ ต้อง  
แสดงความเกิดดับจากดวงไฟเป็นธรรมดา สะเก็ด  
ไฟออกมาก็ดับ ควันออกมาแล้วก็ดับ



“จิตยังมีอาการเกิด ๆ ดับ ๆ ซึ่งเกิดจาก  
ดวงจิต ต้องมีเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นการเกิดดับ  
ไม่ใช่เพื่อไปแก้มัน มันเป็นธรรมดา มันต้องมี ข้อ  
สำคัญอย่าหลงตาม เสื่อมจงรู้ตาม เจริญจงตามรู้  
เปลวหรือไม่เปลวจงตามรู้ทุกอาการ จึงจัดว่า  
ค้นคว้าความรู้ เป็นความรู้เท่าในอาการเกิด ๆ  
ดับ ๆ ของสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาเสมอไป นั่นละ  
จัดว่าเป็นผู้รู้ จะรู้เท่าทันโลกและเวียนโลกจบ จึง  
จะพบของจริง”

เห็นไหม! ท่านสอนขนาดนี้เลย รู้จิตที่มัน  
หลง หลงแล้วรู้ หลงแล้วรู้ แล้วอย่าไปกลัว บาง  
ช่วงมันรู้ได้เยอะ มันเจริญ บางช่วงมันหลงเยอะ  
รู้ว่าเสื่อม อย่าไปตกใจ อย่าไปตกใจกับความเจริญ  
และความเสื่อม อย่าไปตกใจกับความดีและความ  
ชั่ว อย่าไปตกใจกับความสุขและความทุกข์ อย่า  
ไปตกใจกับความสงบและความฟุ้งซ่าน





สิ่งที่เป็นคู่ ๆ อย่างนี้เป็นอาการของจิต  
ทั้งหมดเลย เป็นธรรมชาติของโลกต้องเป็นอย่างนั้น  
เราแค่ตามรู้ตามเห็นมัน ด้วยใจที่ตั้งมั่น ด้วยใจ  
ที่เป็นกลาง นี่เป็นทางที่จะออกจากโลก ท่านใช้คำ  
นี้เลยว่า จะเรียนโลกจบ จะเรียนโลกจบจึงจะพบ  
ของจริง

เรียนโลกจบก็คือ รู้แจ้งเห็นจริงแล้วว่า รูป  
นามชั้น ๕ นี้ เป็นตัวทุกข์ ลำพังเห็นว่ารูปนาม  
ชั้น ๕ ไม่ใช่เรานี่ยังไม่จบ เป็นภูมิของพระ  
โสดาบัน ถ้าเรียนว่า ร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ เป็นภูมิ  
ของพระอนาคามี ถ้าเรียนรู้ว่า ตัวจิตนี้ละกระดุก  
กระดิก ๆ คือตัวทุกข์ นี่ภูมิของพระอรหันต์ จะถึง  
ขั้นพระอรหันต์แล้ว จะเรียนโลกจบแล้ว

อะไรที่เรียกว่า “โลก” รูปธรรมนามธรรมนี้  
รูปโลกอรูปโลกนี้แหละคือตัวโลก เรียนโลกจบ



คำว่า “โลกะวิทู” เคยได้ยินไหม? ใครไม่เคยได้ยิน ยกมือขึ้น มีไหม? ไม่ต้องเกรงใจ จะได้รู้ว่าไม่เคย สวดมนต์ จะเขกกระบาลีให้ พระพุทธเจ้าเหนื่อย แทบตาย คิดถึงท่านสักหน่อยก็ได้

โลกะวิทูรู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลก คือรู้แจ้ง รูปนาม สิ่งที่เราเรียกว่า “โลก” คือ รูปกับนาม ไม่ใช่ โลกภูมิศาสตร์ดาวโน้นดาวนี้ นั่นของไม่สำคัญ อันนั้นเป็นโลกธรรมดา โลกที่ชาวพุทธเราต้อง เรียน คือ รูปธรรม นามธรรม เราจะเรียนรู้โลก อันนี้ ถ้ารู้โลกแจ่มแจ้ง คือ รู้ว่าโลกนี้คือตัวทุกข์ รูปนามนี้คือตัวทุกข์ จิตจะวางรูปนามลง จิตจะวางของจิตเอง ไม่มีใครสั่งจิตให้วางได้ จะวางเอง อัตโนมัตติเลย

เมื่อจิตวางเองแล้ว ก็จะเข้ามาถึงคำสุดท้าย ที่ท่านสอนบอกว่า จິงจะพบของจริง ของจริง



นี่คือพระนิพพาน เป็นของเที่ยง เป็นของสุข ไม่มี  
เจ้าของ

ทำกรรมฐาน ถือศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วทำ  
กรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อสงบ ไม่ใช่เพื่อ  
สุข ไม่ใช่เพื่อดี เพื่อวิเศษอะไรทั้งสิ้น แต่เพื่อรู้ทัน  
จิตที่มันหนีไป จิตเคลื่อนไปเรารู้ อย่าไปห้าม  
เคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ บางวันรู้ได้มากก็  
เรียกว่า เจริญ ก็อย่าไปหลงดีใจ บางวันมันไม่ยอม  
รู้ จิตมันเป็นอนัตตา มันไม่ยอมรู้ มันฟุ้งเหวี่ยง  
ก็อย่าไปเสียใจ ให้รู้ไปอย่างที่เป็น

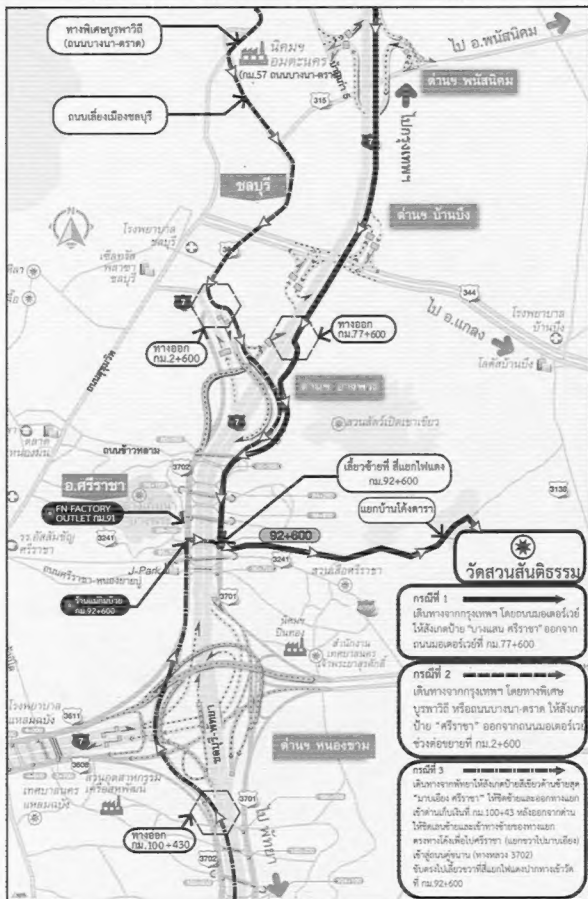
สุดท้ายมันก็จะเห็น เจริญได้ก็เสื่อมได้  
เสื่อมได้ก็เจริญได้ เสื่อมและเจริญเอาเป็นที่พึงที่  
อาศัยไม่ได้ สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่ความเจริญ เรา  
ต้องการให้จิตยอมรับความจริง ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น  
สิ่งนั้นดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้มีแต่ทุกข์ นอก



จากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่ ไม่มี  
อะไรดับไป ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เลย  
วันนี้สอนให้จบหลักสูตรแล้ว เพราะถึงนิพพาน  
แล้ว



แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจจสอบวันและเวลาแสดงธรรม  
ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ [www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar)  
หรือโทร. 096-9356359



"อย่าไปตกใจกับความเจริญและความเสื่อม  
อย่าไปตกใจกับความดีและความชั่ว  
อย่าไปตกใจกับความสูงและความทุกข์  
อย่าไปตกใจกับความสงบและความฟุ้งซ่าน  
สิ่งที่เป็นคู่ๆ อย่างนี้ เป็นอาการของจิตทั้งหมดเลย  
เป็นธรรมชาติของโลกต้องเป็นอย่างนั้น  
เราแค่ตามรู้ตามเห็นมัน  
ด้วยใจที่ตั้งมั่น ด้วยใจที่เป็นกลาง

นี่แหละเป็นทางที่จะออกจากโลก  
ท่านใช้คำนี้เลยว่าจะเรียนโลกจบ  
จะเรียนโลกจบจึงจะพบของจริง  
เรียนโลกจบก็คือ รู้แจ้งเห็นจริงแล้วว่า  
รูปนามจันทร ๕ นี้ เป็นตัวทุกข์"  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช